दाँतों का प्राकृतिक उपचार

दाँत शरीर के अमूल्य रत्न हैं इनको स्वस्थ एवं कान्तिमय बनाए रखना प्रथम कर्तव्य है ।

—स्वामी साधनानन्द

मुख्य विक्रेता :—

१- ग्राम उद्योग भण्डार, नकटिया, बरेली (उ० प्र०)

२- सर्वोदय साहित्य भण्डार,

प्लेटफार्म नं० १ बरेली जगंशन ।

भारत के सभी प्रमुख स्टेशनों के सर्वोदय साहित्य स्टालों पर मिलती है ।

दाँतों का प्राकृतिक उपचार

(दाँतों के समस्त रोगों से छुटकारा दिलाने की अद्वितीय पुस्तक)



लेखक :

स्वामी साधनानन्द

प्रकाशक :

जीवन साहित्य सत प्रकाशन

धनकुट्टी, कानपुर

चम संस्करण — मार्च १९७७
२२०० — रामनवमी सं० २०३४ — मूल्य १)

मुद्रक :—नागेश्वर आर्ट प्रेस, शतरंजी मुहाल, कानपुर

विषय सूची

अपनी बीती

कुछ पहले से ही मुझे प्राकृतिक चिकित्सा के सम्बन्ध में साधारण जानकारी थी, परन्तु उस समय कोई आवश्यकता नहीं थी, इसलिये उसकी उपेक्षा करता रहा। इतना अवश्य विश्वास हुआ था, कि रोग के लिये दवा लेना व्यर्थ है। अपने खान-पान को ही ठीक रखना चाहिये। सन् १९५६ के करीब मैं बीमार पड़ा, मलेरिया ज्वर से पीड़ित हुआ, अपने विश्वास के कारण उपवास और साधारण तुलसी के काढ़े से अच्छा हो गया, उसके बाद ही कब्ज और शीतपित्ती का रोग हो गया, उसके लिये अपनी बुद्धि के अनुसार कई परिवर्तन भोजनादि में किये। कुछ दिनों के लिये लाभ होता था उसके बाद फिर वही दशा आ जाती थी। रोग को बढ़ता देखकर भ्रमण बन्द करके एक माह एकान्त में रहकर संयम के साथ जीवन व्यतीत किया। हाथ पिसे आटे की रोटी, सब्जी अपने हाथ से बनाकर ही भोजन करता था। इसमें भूल यह हो गई कि घी और दूध का सेवन अधिक करता रहा जिससे कुछ लाभ तो हुआ परन्तु रोग से छुटकारा नहीं मिला।

जैसा कि कुछ रोगियों की यह मान्यता रहती है कि हमारा भोजन तो बड़े संयम के साथ होता है, परन्तु संयम में ही असंयम बना रहता है, यही मेरा हाल था। एक माह के एकान्त रहने में दो बातें अवश्य सीखीं. एक तो एनिमा और दूसरा खूब चबाकर खाने से कुछ रोग में भी कमी हुई थी।

सन् १९५८ में एक सम्मेलन में मुझे गोरखपुर जाने का अवसर प्राप्त हुआ। उसी अवसर पर आरोग्य मन्दिर भी गया वहाँ जाकर मैंने प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का अध्ययन किया कुछ रोगियों से बात भी की। आरोग्य मन्दिर के संचालक श्री विट्ठलदास जी मोदी से १५ मिनट अपने रोग के सम्बन्ध में बात की, उन्होंने साधारण तौर पर उपचार बता दिया। कुछ पुस्तकों का अध्ययन भी करने लगा। कुछ दिनों के बाद मुझे रोग से छुटकारा मिला।

स्वस्थ होने पर प्रेमीभक्तों के आग्रह पर भोजन में पुनः असंयम हुआ और दाँतों में पायरिया हो गया। अनेक प्रकार के मंजन आदि का प्रयोग किया,

एक प्रेमी भक्त की सलाह से टूथपेस्ट और ब्रुश का भी कुछ दिनों तक प्रयोग किया, परन्तु सफलता नहीं मिली। रोग बढ़ता गया, दो तीन दाँत हिलने भी लगे, पानी पीना और खाना भी कठिन हो गया। कभी-कभी इतना दर्द होता था कि दर्द के मारे बेचैन हो जाता था और तत्काल दर्द से मुक्ति पाने के लिये कोई उपचार तलाश करता था, परन्तु अपनी मान्यता के अनुसार दवा आदि नहीं लेता था।

एक दिन बड़ा दर्द हुआ, सभी लोगों ने यही सलाह दी कि दाँत उखड़वा दें, इसके अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं है। यह भी कहकर डरवाते थे, कि यदि इन्हें नहीं उखड़वायेंगे तो बाकी दांत भी खराब हो जायेंगे। अधिक तकलीफ होने पर मेरा विश्वास डिगा, जैसा कि लोगों को तात्कालिक लाभ प्राप्त करने के लिये होता है। मैं डाक्टर के पास गया कि आज दांत उखड़वा ही दूंगा, पर मेरे सौभाग्य से डाक्टर नहीं मिले और मैं वापस चला आया। दूसरे दिन मुझे आवश्यक कार्य से उरई जाना था, मैं चला गया। उरई में मेरे एक प्रेमी जो प्राकृतिक चिकित्सा के जानकार थे, उन्हें मैंने बुलवाया और अपनी बात सुनाई। उन्होंने कहा "यह तो बड़ी साधारण सी बात है, सब ठीक हो जायगा। प्रातः उठने के बाद, सोने के पहले और भोजन के बाद मिट्टी को मुंह के अन्दर १५ मिनट रखिये और ताजे पानी से कुल्ला करके दाँतों एव जीभ को साफ कर डालिये। चीनी मिठाई एकदम छोड़ दीजिये, सब अपने आप ठीक हो जायगा।

पाठकों को आश्चर्य तो होगा ही कि इतना भयंकर रोग पायरिया सदा के लिये चला गया और हिलते दांत भी जम गये। जिन दाँतों से रोटी खाना कठिन था, उन्हीं से अब चना चबाते हैं। तब से मैंने दातून मंजन आदि का परित्याग कर दिया, आज भी मिट्टी से दांत मांजता हूं, तब से आज तक कोई कष्ट नहीं हुआ है।

दांतों के रोगों पर मैंने कई प्रयोग किये हैं। सभी को लाभ हुआ है। इसके प्रचार और प्रसार के लिये प्रेमीजनों ने आग्रह किया कि एक छोटी सी पुस्तिका छपा दी जाय, जिससे जनसाधारण लोग अधिक लाभ उठा सकें मैं आशा करता हूं कि इस छोटी सी पुस्तिका से लोगों को लाभ होगा। और मेरा प्रयास और संकल्प पूरा होगा।

—स्वामी साधनानन्द

मुख्य बात

वर्तमान समय में शायद ही कोई ऐसा सौभाग्यशाली हो जो दांतों के रोग से पीड़ित न हुआ हो अथवा जिसके दांतों में कोई रोग न हो। देखने में तो बहुत से लोग यह कह सकते हैं कि हमारे दांतों में कोई शिकायत नहीं है। बालकों और नवयुवकों के दांतों को कौन कहेगा कि इनमें रोग है, परन्तु जब कभी दांतों में पीड़ा, मसूड़ों की सूजन, पायरिया आदि रोगों की उत्पत्ति होती है तब यह निर्णय करना कठिन होता है कि इस रोग की उत्पत्ति किस समय में हुई है वैसे तो जब तकलीफ होती है, तभी उसकी उत्पत्ति मानी जाती है। परन्तु विचार करने पर ऐसा अनुभव होता है कि प्रत्येक रोग की उत्पत्ति बहुत पहले से प्रारम्भ होती है। उसका जब बाह्यरूप प्रगट होता है तभी उसका ज्ञान होता है। जिस प्रकार किसी वृक्ष पर फल जब लगता है, पर उसकी उन्नति बहुत पहले से होती है। इस रहस्य को बहुत कम लोग जानते हैं।

जब कभी किसी रोग की उत्पत्ति होती है तब हम लोग एक भूल करते हैं कि रोग क्यों हुआ ? इसके कारण की खोज नहीं करते। किसी प्रकार तकलीफ मिट जाय इसलिये दवाइयों का सहारा लेते हैं। दवाइयों से लाभ होता है, परन्तु उनका भयंकर परिणाम अनेक रोगियों को भोगना पड़ा है। बहुत से लोग तो यह भी नहीं समझ सकते कि दवाइयों से रोग दबता है, जिसके कारण अन्य रोगों की उत्पत्ति होती है। डाक्टरी चिकित्सा ऐसी चिकित्सा है, जो लोगों को अंधेरे में रखती है। इतना अवश्य है कि प्रारम्भिक रोग में तात्कालिक लाभ दिखाकर वह अपनी ओर रोगी को आकर्षित कर लेती हैं। जिससे वह सदा के लिये उनका भक्त बन जाता है। रोगी सदा रोगी रहता है और डाक्टरों को पैसा कमाने का मार्ग सदा खुला रहता है।

मैंने ऐसे अनेक दांतों के रोगियों से बात की है. जिन्हें प्रारम्भ में साधारण तकलीफ हुई थी, वह दवाइयों से अच्छी हुई। परन्तु बार-बार दवाइयों के प्रयोग से, पहले की प्रयोग की गई दवाइयां लाभ नहीं करती, तब उससे अधिक तेज दवा दी जाती है। उसका भयकर परिणाम पायरिया के रूप में आता है।

उस समय डाक्टरों की सभी दवाइयां फेल हो जाती हैं। तब एक ही मार्ग रह जाता है कि दांतों को निकलवाकर दूसरे दांत लगवाये जायें।

विज्ञान की खोज करने वालों को यह ध्यान रखना पड़ता है कि उनकी आमदनी तब तक चलती रहे जब तक रोगी जीवित है। जहां एक ओर दांत निकालने की खोज हुई वहां नये दांत बनाकर लगाने का भी आविष्कार किया गया। जो लोग इस चिकित्सा के भक्त हैं, उन्हें बड़ी खुशी हुई कि बड़ा अच्छा है कि दांतों को निकलवाकर नये दांत लगवा लें। हमेशा के कष्ट से बच जायें परन्तु जिन कारणों से दांतों में रोग के लक्षण दिखाई पड़े थे, वे जैसे के तैसे बने रहे। जिसके कारण अन्य रोगों की उत्पत्ति हुई। बेचारा अज्ञानी मानव दवाइयों और डाक्टरों के जाल में इतना फँस जाता है कि उससे निकलना कठिन होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के जानने वाले डाक्टरों ने रोग की उत्पत्ति के कारणों की खोज की है। वे इस निर्णय पर पहुँचे हैं कि दांतों के रोग का कारण गलत भोजन है। बाल्यावस्था में ही इन दांतों की जड़ें कटने लगती हैं। हम लोग जो खाद्य पदार्थ खाते हैं यदि उनका सही निरीक्षण किया जाय तो वह पोषकतत्वों से रहित होते हैं। ऐसे पदार्थों में स्वाद मिलता है तथा पेट भरता है, परन्तु शरीर के पोषण के लिये जो शक्ति चाहिये, वह नहीं मिलती। वह शक्ति के न मिलने पर काम करने वाले अवयव (यन्त्र) कमजोर हो जाते हैं, जिसके कारण रोगों की उत्पत्ति होती है।

मशीन का पिसा आटा, पालिश और मांड़ निकला चावल, छिलका रहित सब्जी, घी, तेल से तली वस्तुएं और सफद चीनी और चीनी की बनी मिठाइयां जिन्हें हम बड़े शौक से आजकल सभ्यता के नाम पर खाते हैं। जिनमें दांतों के रोग का मुख्य कारण सफेद चीनी और चीनी से बनी मिठाइयाँ हैं। बाल्यावस्था में बालकों को चीनी अधिक पसन्द रहती है और माता पिता उन्हें खूब खिलाते हैं। सफेद चीनी का पाचन तभी होता है जब शरीर में एकत्रित कैलशियम निकाल लिया जाता है। इस कैलशियम की कमी के कारण ही दाँतों में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यद्यपि इसका प्रभाव सारे शरीर पर पड़ता है। दांत बाहर होने के कारण उनमें प्रकट रूप में रोग दिखाई देता है। डाक्टर लोग क्या करते हैं, जब किसी को दांतों की तकलीफ होती है तब कैलशियम के

इन्जेक्शन, गोली आदि खिलाते हैं। जब तक इस दवा का प्रभाव रहता है, तब तक रोगी को आराम रहता है, जब दवा की शक्ति क्षीण हो जाती है, तब रोग और भी विकराल रूप धारण कर लेता है तब असह कष्ट होता है।

यदि प्रत्येक मनुष्य अपने खाद्य पदार्थों को प्राकृतिक ढंग से बनाना खाना सीख लें और चीनी तथा चीनी से बनी मिठाइयां खाना छोड़ दें तो रोगों की उत्पत्ति न हो और मौजूदा रोग नष्ट हो जायें। परन्तु खाद्य पदार्थों को विगाड़कर खाने तथा स्वाद की आसक्ति इतनी दृढ़ हो गई है जिसके कारण रोग और रोगियों की संख्या दिनोंदिन बढ़ती जा रही है।

प्राकृतिक चिकित्सा ही क्यों?

आप किसी रोग के सम्बन्ध में किसी डाक्टर या वैद्य के पास जाइये। तो वह आपसे ही पूछकर जानकारी करेंगे और दवा देंगे। कुछ खाने-पीने का परहेज भी बता देंगे, परन्तु आप यह नहीं जान सकते कि यह दवा क्या है और रोग की उत्पत्ति का मूल कारण क्या है? वह दवा आप किसी को दे भी नहीं सकते। जब तक आप भारत सरकार के रजिस्टर्ड वैद्य या डाक्टर न हों। प्राकृतिक चिकित्सालयों में जो भी चिकित्सा होगी उसके आप स्वयं जानकार भी हो जायेंगे और रोग के मूल उत्पत्ति के कारण को भी जान सकेंगे। दूसरी चिकित्सा में पैसा भी खर्च होता है, प्राकृतिक चिकित्सा में पैसा भी कम खर्च होता है। इसलिये रोग निवृत्ति के लिये तथा निरोग जीवन व्यतीत करने के लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही ठीक है।

आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय में बहुत से ऐसे गरीब रोगी आते हैं जो खर्च नहीं कर सकते हैं। हमारा देश गरीब है, अधिकांश जनता गांवों में बसी है। जो लोग शहर में रहते हैं उनमें भी २५% ही अपनी डाक्टरी चिकित्सा अच्छे ढंग से करा सकते हैं। गांवों में जल्दी डाक्टर वैद्य नहीं मिलते, कितने ही लोग पैसे के अभाव में डाक्टर न बुला सकने के कारण अपनी आयु पूरी होने के पहले ही शरीर छोड़ देते हैं।

अन्य चिकित्सा में जो औषधियां दी जाती हैं, यह अधिकांशत: विषैली होती हैं। विषैली औषधियों से बहुत बड़ा नुकसान स्वास्थ्य के लिये पहुँचता है, शायद यह कम लोग जानते हैं कि धीरे-धीरे विष का संचय होता रहता है।

यही विष जब अपनी चरम सीमा को पार कर जाता है, तब किसी भी डाक्टर वैद्य का कोई भी उपाय नहीं चलता। ऐसे अवसर पर भी प्राकृतिक चिकित्सा से शरीर का संचित विष बाहर निकल जाता है और रोगी स्वस्थ हो जाता है।

मैंने यह स्वय अनुभव किया है कि मिट्टी के अन्दर जहर खींचने की बड़ी भारी शक्ति मौजूद है। बिच्छू और सर्प के जहर को मिट्टी जितनी जल्दी खींचती है कि देखने वालों को आश्चर्य ही करना पड़ता है।

अन्य चिकित्सा प्रणाली में अलग-२ रोगों के लिये अलग-अलग औषधियों का निर्माण किया गया है। जो रोग होता है उसी की औषधि दी जाती है, परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगों की एक सी चिकित्सा हो जाती है।

अन्य चिकित्सा में रोग को दूर किया जाता है और उसका कारण बना रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा में रोग के कारण को ही दूर कर दिया जाता है। अतः सभी दृष्टिकोणों से प्राकृतिक चिकित्सा ही वास्तविक चिकित्सा है।

सच बात तो यह है कि रोग कोई ग्रहों या जादू टोना से नहीं आता है, न भगवान ही उसे भेजते हैं। जो लोग ऐसा मानते हैं या कहते हैं वह स्वयं धोखे में हैं और दूसरों को भी धोखा देते हैं। चेचक आदि में जो देवी भगवती की मान्यता है वह निरी मूर्खता से भरी हुई है। चेचक भी एक रोग ही है जो प्राकृतिक चिकित्सा से बड़ी जल्दी दूर हो जाता है।

आप किसी अस्पताल और दवाखाने में जाइये, जहाँ प्रतिदिन पांच-सात सौ रोगी आते हों। सबको दवा दी जाती है आप विचार करें कि इन रोगियों की क्या दशा है जिनकी बीमारी का ठीक से निदान भी नहीं होता। डाक्टर एक मिनट भी एक रोगी के निरीक्षण में नहीं लगाता, फिर आप ही सोचिये कि ऐसी दवाइयों से रोगमुक्ति का स्वप्न देखना क्या बुद्धिमानी है ?

प्राकृतिक चिकित्सक आपको दवा नहीं देता, दवा तो डाक्टरों के धन पैदा करने का साधन है। प्राकृतिक चिकित्सा आपको खाने, पीने रहने सोने आदि का सही ढंग बताती है जो जीवन के लिये बहुत उपयोगी है एवं सदा स्वस्थ रहने का तरीका है।

वास्तव में यह चिकित्सा सबके लिए हितकारी है, जिसमें अपनी भूल का ज्ञान हो जाता है। सदा के लिये निरोग जीवन व्यतीत करने के लिये एक सुन्दर शिक्षा मिल जाती है।

अमूल्य रत्न

दांत हमारे शरीर के एक प्रमुख अंग है। इनकी तुलना हीरा–मोती से की गई है। कुदरत्त ने शरीर के दरवाजे पर ३२ दाँत के रूप में मानो हीरे जड़ दिए हैं। मोती से चमकते दांतों से शरीर की शोभा तो है ही उसके अलावा दांत शरीर के लिए ऐसे-२ महत्वपूर्ण कार्य करते हैं कि उनके बिना शरीर खड़ा नहीं रह सकता। बिना दाँत का व्यक्ति वृद्ध कहा जाता है एवं समाज उसे घृणा के रूप में देखता है। इसलिये दाँत हमारे शरीर के अमूल्य रत्न कहे जाते हैं। जिस व्यक्ति के दाँत सुन्दर होते हैं, उसका मुख मंडल उतना ही काँतिमान मालूम देता है एवं बोलते समय उसके मुख मंडल से ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे फूल झडते हों। परन्तु यह सिर्फ देह के सौन्दर्य की वृद्धि नहीं करते बल्कि हमारे शरीर के लिए इनकी उपयोगिता बहुत है। इनके मुख्यत: २ कार्य हैं—
१–हम जो भी भोजन खाते हैं उस खाद्य को पीसकर पचाने के उपयुक्त बनाना।
२–वाक्यों के उच्चारण तथा शब्दों के गठन में इनकी सहायता विशेष रूप से मिलती है।

दाँतों की बनावट—मुँह के ऊपरी और निचले जबड़े में दाँतों की एक-२ कतार जड़ी हुई होती है। प्रत्येक दाँत के जड़, गर्दन और चोटी ये तीन भाग होते हैं।

जबड़े की हड्डी में दाँत का जो भाग दृढता से जमा रहता है, उसे दाँत की जड़ कहते हैं। मसूड़ों के नीचे दाँतों के आकुंचित भाग को दाँतों की गर्दन कहते हैं और मसूड़ों के बाहर दिखने वाले दाँत के खुले भाग को दाँत का सिर या चोटी कहते हैं। प्रत्येक दाँत का भीतरी हिस्सा पोला होता है जिसमें दन्त मज्जा नाम का एक मुलायम पदार्थ रहता है। रक्त वाहिनी और तन्तु जड़ में रहने वाले छेद के द्वारा भीतर प्रविष्ट होते हैं। दाँत का अधिकाँश भाग दन्तिन कड़े पदार्थ का बना होता है। उसके सिर का भाग अधिक कड़ा और स्वच्छ सफेद दन्तवेष्ट द्रव्य से बना रहता है। दाँतों की जड़ पर सीमेंट की तरह सख्त पदार्थ होने से दाँत जबड़े की हड्डी में मजबूती से जमा रहता है।

छोटे बच्चों के दाँतों को दूध के दाँत (Milk Teeth) कहते हैं। साधारणत: आठ से दस महिने के बच्चे को दाँत आने लगते हैं और २ वर्ष में

उसके सब दाँत निकल आते हैं। आठ डाढ़ें, चार कीलियाँ और आठ चपटे वाले दाँत होते हैं। इन्हें हल्का काम करना पड़ता है इसलिये ये स्थाई दांतों की अपेक्षा छोटे और नाजुक होते हैं। ६ वर्ष के बाद इन दाँतों का गिरना प्रारम्भ हो जाता है और उनके स्थान पर स्थाई दाँत आने लगते हैं। स्थाई दाँत कुल ३२ होते हैं, यह १६ के क्रम से ऊपर नीचे पंक्तिवार जड़े रहते हैं। इन दाँतों में जो मुख की अगली तरफ दोनों ओर २-२ जुट्टे की तरह जमे होते हैं उन्हें ४ टुकड़े करने वाले दाँत कहते हैं। प्रत्येक दाँत की जड़े और एक चोटी होती है। उसकी तीक्ष्णकोण के कारण भोजन के टुकड़े करने में सहायता मिलती है।

दो कील के दाँत यह ऊपरी दाँतों के पीछे होते हैं, ऊपर के हिस्से में दोनों तरफ दो-दो ऐसे दाँत जमे रहते हैं। प्रत्येक में तेज नोक होती है।

चार छोटी दाढ़े—कील के दाँत के पीछे दोनों ओर दो-दो दाढ़ें होती हैं।

छः बड़ी दाढ़ें—जबड़े के दोनों ओर तीन २ के हिसाब से ये दाढ़ें रहती हैं यह नीचे से ही मोटी होती है प्रत्येक दाढ़ में दो या दो से अधिकजड़ें रहती हैं। उसका ऊपरी भाग फैला हुआ होता है, इसलिए उसकी चोटी चार भागों से मिलकर बनती है। भोजन को बारीक बनाने में दाढ़ों का प्रमुख कार्य रहता है। चार दाढ़ें लगभग १८ वर्ष की आयु तक नहीं उगती तभी उसे बुद्धि दाढ़ कहते हैं।

प्रकृति ने हमारे दाँतों की बनावट बड़े ही अनोखे ढंग से बनाई है, यदि ऐसा न हुआ होता तो जो भी भोजन हम करते, वह वैसा का वैसा रखा रहता इसलिए यह आवश्यक है, कि हमें अपने दाँतों की रक्षा पर अधिक से अधिक ध्यान देना चाहिए, क्योंकि हमारे शरीर का सारा पाचन कार्य इन्हीं पर निर्भर है। इसीलिए हमारे शरीर के लिए अमूल्यरत्न कहे जाते हैं।

दन्तक्षय कारण एवं निवारण

आज का मानव प्रकृति से उत्तरोत्तर दूर होता जा रहा है हमारा जीवन कृत्रिमता से इस तरह ओत-प्रोत हो गया है कि हम उसी में आपाद मस्तक रंग गये है हमारा खान-पान रहन-सहन यहां तक कि हमारे चलने फिरने का ढंग

भी कृत्रिम हो गया है यही कारण है कि आज हम अनेक रोगों से पीड़ित है। दाँत हमारे शरीर के बहुत ही आवश्यक और उपयोगी अङ्ग है। दाँतों के मजबूत और निरोग रहने पर शारीरिक स्वास्थ्य बहुत कुछ निर्भर है। यदि दाँतों की देख भाल का ध्यान बचपन में दाँत निकलते ही किया जाने लगे तो जीवन में लम्बे समय तक दाँतों के रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। हमारे दाँतों के खराब होने के मुख्य चार कारण हैं—

(१) चबाकर न खाना—हम जो भी भोजन करते हैं, वह यदि दांतों से अच्छी तरह चबाया या महीन न किया जाय तो इससे सबसे बड़ी हानि दाँतो को होती है। जिस मशीन का जो कार्य है यदि उससे वह कार्य न लिया जाय, तो उस यन्त्र की कार्यशक्ति घट जाती है या समाप्त हो जाती है: इसी प्रकार जब हम अपने दांतों का काम आँतों से लेते हैं, तब दाँतो की शक्ति क्षीण हो जाती है। परिणाम यह होता है कि जो भोजन पचाने में आँतों को २ घंटा लगता है, वह भोजन ४ घन्टे में पचता है। चक्की में जिस प्रकार अनाज पीसा जाता है उसी प्रकार दाँतों में भोजन चबाया जाकर बारीक पीसा जाता है और जीभ की सहायता से लार रस से साथ वह खूब साना जाता है। लार में टायलीन (Ptyalin) नामक जो खास पाचक द्रव्य (Ferment) रहता है, उसकी सहायता से भोजन, के कर्बोज का माल्टोज नामक शर्करा में रूपान्तर हो जाता है रोटी का टुकड़ा चबाकार जब हम निगलते हैं, तब वह पहले की अपेक्षा हमें अधिक मीठा लगता है। इसका कारण यह है कि उसमें शक्कर (मिठास) पैदा हो जाती है। इसे ही कर्बोज पदार्थों का पचन कहते हैं। कर्बोज नामक पदार्थ के अच्छी तरह मुँह में घुस जाने पर खाद्य पदार्थ पेट में आता है, तब उसे पचाने के लिए लीवर को ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती और शरीर को पोषण देने वाला रस उसमे जल्दी ही तैयार हो जाता है। ऐसे खाद्य पदार्थ का पूरा २ लाभ शरीर को नहीं मिल पाता क्योंकि उस खाद्य पदार्थ के बड़े-२ कणों को घुलाने की शक्ति जठराग्नि में नहीं होती और उस खाद्य पदार्थ का पूरा रस बिना बने वह मलद्वार से बाहर निकल जाता है। बहुत से लोग काफी मात्रा में खाद्य पदार्थों को खाते हैं पर उनका शरीर कमजोर ही रहता है, क्योंकि बिना चबाये हुए खाद्य पदार्थ

लीवर पर अतिरिक्त दवाव डालते हैं इस तरह लीवर भी खराव होता है और अन्न भी और शरीर को कोई पोषण नहीं मिलता। पुरानी कहावत तो यह है कि "एक कौर को बत्तीस वार चवाकर तब निगलना चाहिए।" यही कारण है कि पुराने लोगों के दांत सौ वर्ष की उम्र तक वने रहते थे। इसलिए प्रकृति ने दांत रूपी जो हीरे दिये हैं, उनकी पूर्ण रुपेण एवं सही सही हिफाजत करनी चाहिए अर्थात् हमें भोजन को खूव चवाकर धीरे-धीरे खाना चाहिये। इनमें दो लाभ आपको मिलेंगे पहला खाये हुये भोजन का पाचन शीघ्र होगा एवं दूसरा दांतों की कसरत हो जायेगी, जिससे दांतों की मजवूती वढ़ेगी और कोई रोग नहीं होगा।

२–कब्ज का रहना–जैसा कि ऊपर वतला चुके हैं कि भोजन को पूर्ण रूपेण चवाकर न खाय जाय तो (चवाने से एक प्रकार की शर्करा मिलती है जो कि भोजन पचाने में बड़ी सहायक है) कब्ज रहने लगता है और इससे रक्त दूषित हो जाता है और रक्त विषाक्त पैदा हो जाने पर हड्डियां एवं दांत कमजोर होने लगते हैं और इससे सम्पूर्ण शरीर को बड़ी क्षति होती हैं। अतः जो भी भोजन किया जाय उसको खूव चवा-चवाकर करना चाहिए एवं उतना भोजन करना चाहिये जिससे कब्ज न रहने पाये। जो अपनी भूख की मात्रा से १ चौथाई भोजन कम खाता है उसे कब्ज कभी नहीं रहता है।

३–अन्य आवश्यक तत्वों को कमी– मानव शरीर का निर्माण और संरक्षण कैलसियम फासफोरस, पोटेशियम, सल्फर, सोडियम, क्लोरीन मैगनेशिय सल्फर' सोडियम, क्लोरीन मैगनेशियम और आयोडीन के पोषकतत्वों से होता है। सबसे अधिक आवश्यकता कैलशियम की होती है। ५०%कैलशियम होता है, बाकी सभी तत्व होते हैं। दांत और हड्डी कैलसियम से ही बनते हैं। ९९% कैलशियम हड्डी और दाँतों में होता है केवल एक प्रतिशत ही रक्त मांस में पाया जाता है। दांतों को जमाने का काम कैलशियम ही करता है। जब कैलशियम की कमी हो जाती है. तभी मसूड़ों से खून आने लगता है। खून का पतला होना कैलशियम की कमी है। दीर्घ जीवन बनाने का श्रेय कैलशियम को ही है। इसके अभाव में दाँतों का क्षय, मसूड़ों से खून आना, हड्डियों में दर्द, दाढ़ में दर्द, दिल की धड़कन आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

हमारे भोजन में कैलशियम का होना अत्यन्त आवश्यक है। जब हम भोजन में चीनी और चीनी से बनी वस्तुओं का व्यवहार करते हैं, उस दशा में चीनी कैलशियम को कमकर देती हैं। दूध' खीर आदि में चीनी डालने से कैलशियम कम हो ज ता है। सफेद दानेदार चीनी की जगह देशी खाँड, गुड़, शीरा, शहद किसमिस का प्रयोग करना लाभकारी हैं। छोटे बच्चों के दूध में एक चम्मच चूने का पानी मिला देने से कैलशियम की शक्ति बढ़ जाती है। मिल्क पाउडर अथवा सोयाबीन के दूध में एक चम्मच चूने का पानी मिलाना चाहिए। जिन बालकों को चीनी, चीनी से बनी मिठाइयाँ खाने को दी जाती हैं, उनके शरीर का विकास रूक जाता है और आयु भी क्षीण हो जाती है।

गलत आदतें

एलीपैथी विज्ञान के अनुसन्धान से यह बात प्रमाणित हो चुकी है कि चीनी और चीनी की बनी वस्तुओं से दांत सड़ते हैं एवं अनेक प्रकार के अन्य रोगों की उत्पत्ति होती है फिर भी लोग चीनी की सिकजी पीते है, लस्सी और दूध में चीनी का प्रयोग करते हैं। दावत और ब्याह आदि के समय पर पेट भरकर मिठाइयाँ ख:ते हैं। यह बुरी आदतें दांतों के साथ-साथ पेट को भी खराब करती हैं। चाय का पीना स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर है। अनुसन्धान होने पर उनकी चर्चा केवल किताबों के पन्नों तक ही सीमित रह गई है। कोई डाक्टर अपने रोगी को यह नहीं कहता कि चीनी खाना बन्द करो।

पान और सुपारी खाने से भी दाँत खराब होते हैं। पान सुपारी खाने वाले व्यक्ति का मुँह भी गन्दा रहता है और वह स्थान को भी गन्दाकर देता है दीवारें पान की पीक से लाल पड़ जाती हैं। कोकोकोला फेन्टा पीने वालों के भी दांत खराब होते है। इन सभी बुरी आदतों से सभी को बचना चाहिये। तभी मानव स्वस्थ रहकर जीवन बिता सकता है।

कैलशियम प्राप्ति के साधन—गाजर, गाजर का रस, अंगूर किसमिस, काला तिल, पालक, मेथी का साग, सरसों का साग, चने का साग, शीरा आदि में कैलशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

कैलशियम को पचाने के लिए डी विटामिन की जरू-

रत होती है। इस लिए प्रतिदिन १०—१५ मिनट प्रातःकाल की धूप में बैठना चाहिए। धूप की किरणें डी विटामिन देती है। छोटे बच्चों को धूप में लिटाकर काले तिल के तेल से यदि मालिश की जाय; तो शरीर का विकास भी होगा और बालक स्वस्थ भी रहेगा तथा कैलशियम की पूर्ति भी होगी।

जो गायें धूप में रहती हैं उनके दूध में विटामिन डी रहता है, ऐसी गायों का दूध शीघ्र ही पच जाता है। शहरों में एक स्थान पर बंधी रहने वाली गायों के दूध में डी विटामिन का अभाव रहता है।

गर्भवती महिलाओं तथा दूध पिलाने वाली महिलाओं को कैलशियम एवं डी विटामिन की अधिक आवश्यकता है।

४—दांतों की सफाई पूर्ण रूपेण न होना—दांतों के गड्ढे (Carries) तथा दांतों की अन्य सब प्रकार की पीड़ायें शरीर में दोष संचय का ही परिणाम हैं। प्रायः जो भी भोजन हम करते हैं, यदि भोजन करने के बाद दांतों की सफाई ठीक ढंग से न की जाय तो दांतों की संधियों (छेदों) में भोजन के कण फंस जाते है और वह यदि निकाले न जायें तो उनमें सड़ान पैदा हो जाती है और सड़ान से एक प्रकार का तेजाब पैदा होता है जो दांतों की सफेदी यानी इनैमल को नष्ट करने लगता है एक प्रकार की जो पीले रंग की चिकनाई दांतों के ऊपर बराबर जमती रहती है। उसे टारटार (Tartar) कहते हैं! इनैमल नष्ट हो जाने से नीचे का कोमल भाग व दांत की जड़े सड़ने लगती है और उनमें कीड़े पड़ जाते हैं और इससे दांतों का असमय में गिरना, दर्द होना, पायरिया एवं अन्य भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अधिकांश अवस्था में दांतों की सफाई का अभाव ही इसका प्रधान कारण है।

दांतों के सफाई के आधुनिक साधन

आज के मानव अपने को समझदार मानते हैं उन्हें अपनी संस्कृति पर विश्वास नहीं होता। जगल में रहने वाले तपस्वी आजकल की सभ्यता में असभ्य समझे जाते हैं, जिन्हें या तो इसका ज्ञान नहीं था अथवा वे सुख को जानते नहीं थे। यह सभ्यता तो पाश्चात्य विद्वानों ने सुझाई और भारतीय लोगों ने उसे अच्छी तरह अपनाने की कोशिश भी की। परन्तु जब अन्तिम परिणाम का दिग्दर्शन किया जाता है तो नकली दांत उन्हीं के मुंह में दिखाई पड़ते हैं,

जिन्होंने इसको अच्छा माना है ! गांवों में जाइये वहाँ के लोगों में बहुत कम ही मनुष्य दांतों के रोगी दिखाई पड़ेंगे।

आज दातों की सफाई के लिये सैकड़ों प्रकार के दन्त मंजन, पेस्ट और पाउडर प्रयोग में आ रहे हैं, जिनका शरीर पर बहुत बुरा असर हो रहा है।

दन्त मंजन-- आज जो सैकड़ों प्रकार के दन्त मंजन, बन रहे हैं एवं बाजार में बिक रहे हैं, वह सब अच्छे-अच्छे लेबिलों एवं बड़े उत्साह पूर्ण विज्ञापन के द्वारा पैसा पैदा करने के लिए है। ये मंजन ऐसी रसायनिक प्रक्रिया से तैयार किये जाते हैं, इनमें जो भी पदार्थ मिलाये जाते हैं, उनमें सभी में तेजाबी तत्व होता है--जो कि दाँतों की ऊपर की पर्त को क्षणिक काट देता है। इस क्रिया के निरन्तर होने पर दाँतों की घिसावट होती रहती हैं, जड़ें कमजोर पड़ जाती हैं। फलस्वरूप कुछ ही दिनों मे दांत हिलने लगते हैं और उखड़ाने की दशा में हो जाते हैं। इससे मंजन करने वालों को देखकर मालूम होता है-कि उनके दांत साफ हो गये, पर वह सफाई क्षणिक होती है। भोजन को हजम करने वाले अंगों पर बहुत बुरा असर पड़ता है। मनुष्य जिन्दगी में दाँतों की सफाई के निमित्त सैकड़ों रुपये खर्च कर देता है, फिर भी दाँत वास्तव में साफ नहीं हो पाते। शरीर और दाँतों की सुरक्षा बनाये रखने वालों को किसी प्रकार का पाउडर, पेस्ट या दन्त मंजन का प्रयोग नहीं करना चाहिये, उनसे लाभ की अपेक्षा हानि ही होती है।

टूथपेस्ट-- आजकल सभ्य समाज अनेकों प्रकार के टूथपेस्ट का प्रयोग बहुत जोरों के साथ हो रहा है। भला कौन जाने कि इसका निर्माण किन-किन पदार्थों के मिश्रण से होता है। परन्तु इस प्रकार के टूथपेस्ट जहाँ से चलते हैं उनमें ग्राहक के पास पहुँचने में काफी समय लग जाता है। आप स्वयं विचार करें कि उसमें रहने वाले पदार्थों का क्या हाल होता होगा। इनमें एक प्रकार की मिठास-खुशबू एवं रंग जो होता है, उससे सबसे बड़ी क्षति हमारे दाँतों एवम् सम्पूर्ण शरीर को होती है। मंजन करते समय यह मिठास हमारे पेट में चली जाती है। पेट में पहुँचकर हमारे रक्त को दूषित करती है। इसलिये दाँतों की सुरक्षा के लिये टूथपेस्ट का प्रयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिये।

भोजन करने के बाद यदि कोई भी कड़ा फल खा लिया जाय तो दाँतों में फसे अन्य कण निकल जायेंगें, सफाई भी हो जायेगी तथा दाँत मजबूत बने रहेंगे।

अँगुली से मंजन करना—प्रायः लोग अपनी अँगुली पर मंजन लेकर मंजन करते हैं। यह आदत गन्दी है, इससे दांतों के वे जोड़ जहाँ वास्तव में मैंल जमा रहती है वह बिल्कुल ही साफ नहीं होती एवम् अँगुली के नखूनों में भरा हुआ गन्दा मैंल नुकसानप्रद अंस दांतों और मसूड़ों को उलटे हानि पहुँचाता रहता है। उंगली से मजन करते समय नाखूनों की सफाई होना आवश्यक है।

ब्रुश से दाँत साफ करना—आजकल दांतों की सफाई के लिये नवीन प्रकार के टूथ ब्रुशों का काफी चलन है। जिस ब्रुश से सफाई के जाती है, वह दो चार बार करने के बाद गन्दा हो जाता है। ब्रुश के बाल मसूडों को फाटकर दातो की जड़ों को कमजोर कर देते है। निरन्तर एक ही ब्रुश से दांत साफ करने से ब्रुश में दांतों की गन्दगी इकट्टी होती रहती है और वह हमारे मुंह में पहुंचकर मुंह दांत और पेट को नुकसान पहुंचाती है। इसलिये ब्रुश से दांत साफ करने से पूर्व निम्न बांतों पर ध्यान रक्खें।

१—वही ब्रुश प्रयोग में लाये, जो बहुत ही अच्छी क्वाल्टी का एवम् मुलायम हो, जिससे उसके घर्षण से हमारे मसूड़ों एवम् दांतों में कटाव न पैदा हो।

२—ब्रुश को मंजन करने के पूर्व एवम् बाद में गरम पानी से अच्छी तरह धो डालें।

३—अपना ब्रुश स्वयं ही प्रयोग में लायें। एक दूसरे व्यक्ति का ब्रुश प्रयोग करने से दांतों में बीमारी लग जाती है।

ब्रुश करने का सही तरीका—ब्रुश से दांतों के ऊपर-नीचे धीरे-धीरे रगड़ना चाहिये। दांतों के ऊपर जोर से दबाकर वृत्ताकार बनाकर घुमाना चाहिये। जिससे दांतों की संधियों में फंसे कण निकल जायें। तभी ठीक से सफाई होगी।

दांतों की सफाई के प्राकृतिक साधन

दातौन—दांतों की सफाई करना मनुष्य की दिनचर्या में सम्मिलित है। सफाई के लिये प्राचीन तरीका नित्य ताजी दातौन करने का है। आज वह थोड़े से प्राकृतिक जीवन प्रेमी और पुराने लोगों तक ही सीमित रह गया है। ऐसे तो बहुत कम लोग हैं, जो नीम और बबूल की ताजी दातौन करते हों।

कुदरती दातीन से दांत साफ करना अत्यन्त सहज और स्वाभाविक है। उससे दाँत ही साफ नहीं होते बल्कि मुँह और जीभ की सफाई हो जाती है। विभिन्न प्रकार के पेड़ पौधों के दातीन दाँत-मुँह और आंतों को तरह-तरह से वल प्रदान करते है। नीम, बबूल, महुवा, करञ्ज, खैर, आक, बड़, पीपल, बेल, आम, मौलश्री, गूलर, अपामार्ग बेर, चम्पा और चमेली की दातौन भी की जा सकती है। परन्तु सबसे उत्तम एवम् गुणकारी नीम और बबूल की दातौन है। दातौन करने से दांतों की स्वाभाविक कसरत हो जाती है। आयुर्वेद शास्त्र में काफी विस्तार से इसका वर्णम हैं। चरक और सुश्रुत आदि ग्रन्थों में दातौन रोग निवृति के लिये बतलाई गई है।

नीम और बबूल—प्राय: आजकल इसका प्रचलन अधिक है। आयुर्वेद के मत से नीम और बबूल की दातौन सर्व सुलभ, सर्वश्रेष्ठ और सर्वोत्तम मानो गई है। नीम की दातौन शीतल, कीटाणु नाशक, ज्वर नाशक, पित्त हर और रक्त शोधक बताई गई है। बबूल की दातौन, कोढ़-नाशक, कफनाशक क्षुधावर्धक बल वर्द्धक और मसूढ़ों को जजबूत कर दांतों की जिन्दगी को कामयाव रखने वाली होती है। नीम बबूल में कैलशियम होता है जो दाँतों की जिन्दगी को लिये बहुत ही आवश्यक है।

१—बेर की दातून करने से गला मधुर हो जाता है।

२—गूलर की दातीन करने से हकलापन और जीभ का लड़खड़ाना बन्द हो जाता है।

३—अपामार्ग [चिड़चिड़ी] की दातीन नित्य स्मरणशक्ति बढ़ती है

विशेष चेतावनी—दातौन जहाँ तक हो ताजी होनी चाहिये। बासी और सूखी दातौन को पानी में भिगोकर करने से यह लाभ नहीं होता है। दातौन एक स्थान पर ही करना चाहिये। चलते हुए, बात करते हुए, दातौन करना शास्त्र विरुद्ध है, ऐसा करने से दांतों का मल भी लार के द्वारा पेट में चला जाता है।

आजकल सभ्य समाज में मीठे टूथपेस्ट के करने का बहुत ही चलन है। इस तरह के पेस्टों से कोई लाभ नहीं मिलता, बल्कि मिठास के कारण वह मंजन पेट में चला जाता है, जिससे कई रोगों की उत्पत्ति होती है। मंजन का स्वाद मीठा न होकर बे स्वाद होना चाहिये।

मुख के छाले, सूजन, कान में दर्द, या बुखार, प्यास, गला, ओठ, जिह्वा

आदि के रोगों में दातौन नहीं करना चाहिये ।

मन्जन का प्रचार—आजकल रेल के डिब्बों, बाजारों में मजमा लगाकर दांतों का मंजन बेचने वालों की भरमार है । लेकिन बेचने वाले के मुंह से सुनते पढ़ते आपने अनुभव किया होगा कि दाँतों की समस्त बीमारियां इस मंजन के सेवन से चली जाती हैं । परन्तु आश्चर्य है कि उनमें भी ९० प्रतिशत लोगों के दांतों में पायरिया आदि रोगों की शिकायत बनी हुई है । ऐसा नहीं कि लोग मजन नहीं करते, फिर भी 'रोग बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की" दो चार आने में काम चलाने वाले लोग तो इस मंजन को खरीद कर सतोष करते हैं । फिर भी लाभ न हुआ तो दांत वाले डाक्टर के यहां जाकर उखड़वाकर दूसरे लगवा लेते हैं । इसीसे अपने को सौभाग्यशाली मानते हैं ।

सबसे सुन्दर एवं सस्ता तरीका

दाँतों के समस्त रोगों मे मिट्टी का मंजन रामवाण है । मिट्टी के अन्दर जहर खींचने की बड़ी भारी शक्ति मौजूद है । दांतों के कठिन से कठिन रोगों पर प्रयोग करके देखा गया है और हजारों लोगों को लाभ हुआ है । परन्तु आज के युग में प्रकृति की दी हुई वस्तु का कौन आदर करता है । मिट्टी से दांत साफ करने वालों की सख्या नगण्य सी है । बहुत से लोग यह कहकर डरा देते हैं कि मिट्टी मसूड़ों और दांतों में भर जायेगी, जिससे मसूड़े फूल जायेंगे ।

अनेक प्रकार से दाँतों की सफाई करने वालों से यदि यह पूछा जाये कि इन सबका प्रभाव दांतों पर क्या पड़ता है तो शायद कुछ ही लोग ऐसे होंगे जो इनके विषय में जानकारी रखते होंगे । बाकी लोग तो एक दूसरे को देखकर ही करते हैं । पीछे ऊपर बताई वस्तुऐं सभी जगह नहीं मिलती, परन्तु मिट्टी तो सभी जगह सुलभ हो सकती हैं । मिट्टी में किसी प्रकार का खच नहीं है और लाभ सबसे अधिक है ।

मिट्टी से मंजन बनाने का तारीका—खेत के तीन फुट नीचे की मिट्टी को लाकर धूप में सुखा लें, जिससे उसकी गन्ध निकल जाय । सूखी हुई मिट्टी को पानी में घोलकर मोटा आटा छानने वाली चलनी से छानकर, फिर उसी छानी हुई मिट्टी को, एक महीन कपड़े से छान लें । इसके पश्चात फिर एक मोटे कपड़े से छानकर, धूप में सूखा लें । जब इतनी सूख जाय

कि उसके पेड़े (गोली) बन सकें तब पेड़े बनाकर धूप में सुखाकर रख लें।

नोट:-जिस जगह से मिट्टी लाई जाय, वह जगह साफ सुथरी हो, उसके नीचे ऊपर गन्दगी न होनी चाहिये।

मिट्टी को छानकर धूप में सुखाते समय ध्यान रक्खें कि ऊपर से कोई गन्दगी न पड़ जाय। इसके लिये ऊपर एक महीन कपड़ा ढक दें। विशेष गुणकारी बनाने के लिए एक किलो मिट्टी में एक आने भर पिपरमेन्ट, एवं १ तोला सोंठ मिला सकते हैं।

मिट्टी से मंजन करने की विधि—उपर्युक्त प्रकार से मंजन के पेड़े बनाकर जब भी मंजन करना हो, एक या दो पेड़े मुंह में रख लें एवं दांतों से तोड़ दें, १० से १५ मिनट तक मुंह में ही रहने दें। इसके बाद अंगुली से दांतों को धीरे-धीरे रगड़ें, दो अंगुलियों से जीभ को भी रगड़कर साफ करलें, साफ पानी से अच्छी कुल्ला कर डालें। यह मंजन बिना किसी खर्च के थोड़े परिश्रम से स्वयं निर्माण करने में सुलभ है और इससे बहुत बड़ा लाभ भी है।

सफाई कब करें ?

दांतों की सफाई अधिकतर लोग प्रातःकाल ही करते हैं। प्रायः प्रातःकाल ही सफाई करने से ही हमारे दांतों की सफाई पूर्ण नहीं होती। आज का मानव सांसारिक कार्यों में इतना व्यस्त और लुप्त हो गया है कि वह अपने शरीर को स्वस्थ रखने के बारे में समय ही नहीं लगाता, और जब रोगी हो जाता है, तब अस्पताल में पड़े-२ समय व्यर्थ गंवाता है। बहुत से लोग तो सो कर उठने के बाद ही बिना कुल्ला दतौन किये ही चाय-जलपान कर लेते हैं, बताइये उनका स्वास्थ्य भला कैसे अच्छा रहेगा ?

दांतों की सफाई चार बार करनी चाहिये

१—सोकर उठने के बाद—प्रातःकाल बिस्तर छोड़ने के बाद, शौच जाने के बाद मिट्टी के मंजन या दातून से सफाई करनी चाहिये।

२—भोजन करने के पूर्व—जब भी हम भोजन करें उसके पहले मुंह में पानी भरकर खूब कुल्ला करके उंगली से दांतों को मंजन की तरह रगड़ना चाहिए। इस प्रकार करने से मुंह एवं दांतों में जो गन्दगी होगी साफ

जायेगी एवं भोजन करते समय वह गन्दगी अन्दर नहीं जयेगी।

३—भोजन करने के बाद—प्रायः भोजन करने के बाद बहुत ही कम लोग दाँतों को सफाई करते हैं, इससे भोजन के कण दाँतों में फंस जाते हैं और यदि उनको निकाला न जाय तो वे सड़ने लगते हैं और इससे दांतों में अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। अतः भोजन के पश्चात् मुंह में पानी भर कर खूब कुल्ला करना चाहिये, जिससे मुंह में भोजन के कण न रह जायें। ज्यादा अच्छा तो यह है कि मिटटी से मजन किया जाय, इससे दांतों को बल मिलेगा और कोई रोग होने की सम्भावना नहीं रहेगी।

४—सोने के समय—आजकल शायद ही कोई सोने के पहले दांतों की सफाई करता हो। परन्तु जितना आवश्यक प्रात.काल है, उससे अधिक सोते समय भी है। क्योंकि दिन में तो हम थूक को बाहर भी थूक सकते हैं, परन्तु रात की गन्दगी तो हमारे पेट में ही चली जाती है। गन्दे खाद्य पदार्थ पेट में जाने से स्वास्थ्य की बहुत बड़ी हानि होती है। अतः सोने के पहले दांतों की सफाई करना परमावश्यक है।

दाँतों की कसरत

यह सभी जानते हैं कि व्यायाम से सभी अंगों की पुष्टि होती है। परन्तु दाँतों की कसरत उतना ही अधिक महत्व रखती है, जितना कि प्यास के लिये पानी। इस कसरत के लिये कोई अखाडा नहीं खोदना हैं, न कोई दण्ड बैठक करना है, दाँतों की कसरत निम्न तरीकों से करना चाहिये।

(१) हम जो भी भोजन करें वह दाँतों में खूब चबाकर करें, इससे दाँतों का व्यायाम भी होगा और भोजन का पाचन भी शीघ्र होगा।

(२) भोजन के बाद सूखी रोटी, कच्ची तरकारियाँ, सलाद, गाजर, मूली, खीरा, ककड़ी, सेव, अमरूद या अन्य कोई कड़ा फल १०० ग्राम अवश्य खाना चाहिये : इनको चबाकर खाने से दाँतों की पूरी कसरत होगी और दांत भी साफ हो जायेंगे। फल और तरकारियों का क्षार दांतों को साफ करता है। इनका कोई अंश दांतों में रह भी जाय तो उतनी जल्दी नहीं सड़ता, जितना कि पक्का भोजन सड़ता है।

(३) अंगुली से मसूड़ों को धीरे धीरे रगड़ने से मसूड़ों की कसरत हो

जाती है। दांतों को खूब जोर से दबाना भी असंगत है। लघुशंका और दीर्घशंका में दबाना ही चाहिये, इससे दांत मजबूत होते हैं।

विशेष :- एक मुट्ठी भिगोया या अंकुरित गेहूँ, चना या मूंग दांतों से चबा चबाकर नित्य खाई जाये, तो इससे सबसे अच्छा व्यायाम दांतों का होता है, इससे विटामिन ई की भी पूर्ती होती है और हृष्ट पुष्टि बने रहते हैं।

दाँतों का भोजन

दांत तथा पूर्ण स्वास्थ्य रक्षा में मुख्य स्थान भोजन का है। हमारा भोजन क्षार प्रधान होना चाहिये, इसके लिये हाथ चक्की के मोटे आटे की रोटी पूर्ण चावल छिलका समेत सब्जी और फलों का प्रयोग करना परमावश्यक है।

दांतों के रोग अक्सर कैल्सियम की कमी के कारण होते हैं। मैदा या सफेद चीनी का अधिक प्रयोग करने से शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाती है, इसलिये भोजन करते समय भोजन कैल्शियम प्रधान होना जरूरी है।

हमें नित्य १० ग्रेन कैल्सियम की जरूरत पड़ती हैं। केला, मूंगफली, नारियल, हरी मटर, बादाम, अंजीर, खजूर, फूल, टमाटर पका, लौकी, गाजर, खीरा, पालक, नीम की कोपल, गाय का दूध और काला तिल में पाया जाता हैं।

धारोष्ण दूध, पात गोभी, कच्चा गाजर और काले तिल में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है।

खीरा, गाजर के मौसम में प्रतिदिन एक दो गिलास गाजर खीरे का रस पीना पीना लाभदायक है।

दुबली, कमजोर महिलाओं को पालक का रस भोजन के साथ पीना लाभदायक है।

नीबू और नींबू जाति के सभी फलों का प्रयोग अति उत्तम है।

काला तिल

काले तिल का प्रयोग प्रत्येक मनुष्य के लिये जरूरी हैं, इसके गुणों की महिमा का वर्णन आयुर्वेद में बड़े विस्तार से की गई है। डेढ़ सेर दूध में जितना कैलशियम होता है, उतना कैलशियम एक छटांक काले तिल में होता है जो कि स्वास्थ्य के लियं बहुत आवश्यक है।

प्रयोग विधि—

१–काला तिल २५० ग्राम, किसमिस १२५ ग्राम, छोहारा १२५ ग्राम, बादाम गिरी ५० ग्राम। काला तिल को थोड़ा सा भूनकर बाकी सभी वस्तुओं को कूटकर मिला दें। प्रतिदिन २५ ग्राम खायें, गाय का दूध थोड़ा लेना अच्छा है। छोटे बच्चों को १० ग्राम देना अच्छा है।

२—काले तिल का तैल (बैल कोल्हू का निकला हो) प्रतिदिन रोटी में चुपड़कर सब्जी के साथ खाना अत्यन्त लाभकारी है।

३–काले तिल के तैल में आंवले का तैल बनाकर सिर में लगाना चाहिये। बाल काले रहते हैं, बालों का झड़ना भी बन्द हो जाता है।

४—काले तिल की खली (साफ हो) पीस कर उसमें देशी खांड या गुड़ मिलाकर लड्डू बनाकर रख लें। प्रतिदिन एक लड्डू का प्रयोग करें।

५ – १० ग्राम काला तिल एवं १० ग्राम किसमिस को ५० ग्राम पानी में भिगो दें, जब दोनों चीजें फूल जायें, तो खूब चबाकर प्रातःकाल खायें। इससे कैल्सियम की पूर्ति होगी तथा दाँत मजबूत बनेंगें। बचा हुआ पानी न फेंकें उसको भी पी जावें।

दाँतों के रोग का इलाज

जब कोई विकार हमारे शरीर में एकत्रित हो जाता है और उसकी गन्ध नीचे से ऊपर सिर की ओर उठती है, तब उसका प्रभाव सबसे प्रथम हमारे कोमल दाँतों पर पड़ता है। दाँत खराब होने का कारण पहले भी बतला चुके हैं। दाँतों में प्रायः दन्तशूल, मसूड़ों की सूजन, पायरिया, दन्तक्षय आदि विभिन्न रोग पाये जाते हैं।

दन्तशूल—यह दर्द जिसे होता है, वही जानता है। दिन रात चैन नहीं आता हैं। चाहे जैसा भी दर्द हो ५–७ बार मिट्टी के मंजन को १५–२० मिनट तक मुंह में रक्खें और ५-६ बार गले में मिट्टी की पट्टी चढ़ावें एवं गरम ठण्डे पानी को कुल्ली करें। ३-४ दिन का उपवास करने से शीघ्र लाभ होगा। एनिमा नित्य लेना चाहिये।

भोजन—नीबू, का पानी, गाजर का रस, सन्तरे, मौसमी का रस ही

हों, ठीक हो जाने पर भोजन धीरे-धीरे ही बढ़ाना चाहिये। भोजन तालिका में बताये अनुसार ही भोजन किया जाय। यह क्रिया अधिक दिनों तक करने हिलते दांत मजबूत बन जाते है।

मसूड़ों की सूजन

लक्षण - इस रोग में दाँतों के नीचे वाले भाग (मांस) में एकत्रित हो जाने एवं दाँतों की सफाई आदि ठीक से न होने पर सूजन (फुलाव) हो जाती है और धीरे २ दर्द भी होता है।

उपचार— मिट्टी का मंजन (पेड़ों में) दिन में चार बार १५-२० मिनट मसूड़ों में रक्खें और गर्म पानी से कुल्ला करें। गले में लगाकर कान के नीचे तक मिट्टी की पट्टी आध इन्च मोटी चढ़ादें। ऊपर से ऊनी कपड़ा (मफलर) से अच्छी तरह ढक दें। ३० मिनट बाद खोल डालें, अधिक दर्द होने पर दिन में ३-४ बार मिट्टी की पटटी का प्रयोग करें।

नोट-मिट्टी के बांधने से यदि दर्द कुछ बढ़ भी जाय, तो घबड़ायें नहीं, मिट्टी बांधते रहें और कभी - सेंक देकर भी बाँधें, अवश्य लाभ होगा।

भोजन – दूध, फलों का रस, नीबू का पानी पीते रहें। कोई कड़ी वस्तु न खायें। पेट भारी रहे या शौच न होता हो तो एनिमा ले लें।

दाँतों का हिलना, खून आना, सड़ना, बदबू आना आदि में मिट्टी के मंजन से सफाई दिन में चार-पाँच-बार १०-१५ मिनट करना चाहिये। गरम पानी से कुल्ला करना चाहिये।

भोजन में सब्जी, फलों का रस, नीबू का पानी लेना चाहिये। तीन दिन में लाभ मिलेगा। धीरे-२ कोई कड़ा फल खाना चाहिये।

चीनी व चीनी से बनी वस्तुयें बिल्कुल बन्दकर देना चाहिए।

दाँतों में कीड़े लगना

लक्षण – यह रोग प्रायः छोटे बच्चों के अधिक हो जाता है। चीनी का अधिक प्रयोग दाँतों की सफाई न करने एवं भोजन के कण दाँतों में फंसे रह जाते है और वह कण न निकलने से उसी जगह सड़ने लगते हैं, तब उसमें कीड़े पैदा हो जाते हैं। वह कीड़े दांतों एवं अधिकतर दाढ़ों को खोखला कर देते हैं,

इस रोग असह्य पीड़ा भी होती है। यह रोग एक दूसरे का जूठा खाने से भी हो जाता है।

उपचार:—मिट्टी का मंजन दिन में चार बार करें। गरम एवं ठंडे पानी में नमक डालकर कुल्ला करे दांतों को दातौंन की मुलायम कूंची से अच्छी तरह साफ करें। सोते समय मिट्टी का मंजन करके ही सोयें।

भोजन:—इस रोग में भोजन ही मुख्य है। चीनी या चीनी से बनी वस्तुयें चाय, मैदा, की बनी वस्तुयें बहुत हानिकारक हे। चार दिन फल और सब्जी व फलों का रस एवं दूध लेना हितकर है।

पानी लगना:—

ठंडा पानी यदि दांतों में लगता हो तो ४० दिन मिट्टी के मंजन को मुंह में रखकर और गरम पानीं से मुंह को साफ करें। तो अवश्य लाभ होगा। चीनी व चीनी से बनी मिठाई का प्रयोग न करें।

दांतों में छेद होना:—

बहुत से मनुष्यों के दांतों में छेद हो जाते है, डाक्टर उसमें मसाला भर देते है। इससे क्षणिक लाभ तो मिलता हैं, परन्तु जिस कारण दांतों में होते है, वह कारण न दूर होने से अन्य दांतों में हो जाते हैं। कभी-२ तो छेद बन्दकर देने पर मसूड़े फूल जाते हैं और उसमें फोड़ा जैसे दर्द हो जाता है उस समय डाक्टरी आपरेशन कराने के अतिरिक्त अन्य कोई रास्ता नही रह जाता है। अतः ऐसी अवस्था में दांतों के छेदों को न भरवायें। मिट्टी का मंजन एवं दांतौन से दांतों की सफाई करनी चाहिये। भोजन में सुधार करके उसे ठीक करना चाहिए। जिस भोजन में कैलसियम फासफोरस विटामिन सी और डी यथेष्ट मात्रा में रहेगा अवश्य ही लाभ होगा।

प्रायः देखा गया हैं कि इस रोग में जिस दांत में कीड़े लगे होते हैं, उसी दांत में कोई दवा रुई में डालकर वह रुई रखते है, इससे क्षणिक लाभ मिलता है, पर दवा का प्रभाव समाप्त होते ही फिर दर्द शुरु हो जाता है एवं उस दवा का अंश जब पेट में चला जाता है तो वह बहुत नुकसान पहुंचाता है।

गलत मान्यता—बहुत सी महिलायें कीड़े वाली दाढ़ को लोहे की गरम कील से किलती हैं या झड़ाती फुंकारती हैं। इनसे कुछ क्षणिक लाभ मिलता है, पर कुछ समय बाद उसके बगल वाली दाढ़ मे कीड़े लग जाते है। इससे यह सब गलत मन्यतायें समाज में छा गई हैं, जिससे आज अधिकतर दांतों में रोग हो रहे हैं। इससे लाभ की अपेक्षा हानि हो रही है।

दन्त क्षय

दन्तक्षय का रोग दाँनों के अन्य रोगों की तुलना में एक भयंकर रोग है। इस रोग में मामूली से दर्द के साथ एक-एक दांत हिलने लगते है तथा अपने आप गिरने लगते हैं और कुछ ही समय में मनुष्य बिना दाँत का बूढ़ा) हो जाता है। इसका मुख्य कारण अधिक मात्रा में चीनी चीनी से बनी मिठाई का प्रयोग करना तथा कैल्सियम प्रधान खाद्य के न ग्रहण करने से होता है। अधिक मिठाई खाने से उसके पाचन के लिये कैल्सियम की आवश्यकता पड़ती है, जिसकी पूर्ति के लिये शरीर में संचित कैल्सियम की पूर्ति अस्थि और दांतों से होने लगती हैं, जिसके कारण दांतों से रक्तस्रोत कम हो जाता है, और यदि मिठाई खाने की यह आदत कुछ समय तक निरन्तर जारी रही तो अस्थि और दन्त का क्षय प्रारम्भ हो जाता है।

प्रायः लोग कैल्सियम प्रधान खाद्य लेते ही कम हैं तथा इसके पाचन के लिये विटामिन डी की आवश्यकता होती है, जिसकी भी हम अवहेलना करते हैं मुख्य स्रोत सूर्य की रोशनी भी शरीर में नहीं लगने देते और दुहाई यह देते हैं कि हम विटामिन सी प्रधान खाद्य खूब लेते हैं, दांतों का रोग या अन्य कोई रोग होने पर भूल जाते है कि हमने अपना जीवन अप्राकृतिक बना लिया है और अज्ञानतावश रोग के शिकार होते जा रहे हैं। केवल विटामिन सी दांतों की रक्षा के लिये पर्याप्त नहीं है। जबतक हम अपना जीवन प्राकृतिक न बना लें।

उपचार क्रम—

(१) दिन में तीन चार बार मुह में १.१५ मिनट मिट्टी के पेड़े रखकर (मंजन) ताजे पानी से कुल्ला करें तथा दांतों की सफ़ाई का विशेष ध्यान रखें।

(२) ६–७ बजे खुली हवा में टहलें तथा गहरी सांस लें।

(३) ८ बजे और शाम को ४ बजे गरम ठंडा सेंक (मुंह मे १ मिनट

गरम पानी भर कर तथा १ मिनट ठंडा पानी भर कर) ५ मिनट तक करें।

(४) दिन में एकबार भाप अवश्य लें। नित्य आधा से एक घंटे तक सिर में गीला तौलिया रखकर नंगे बदन धूप का सेवन अवश्य करें।

विशेष लाभ के लिए पूरे शरीर की सफाई का क्रम ७ दिन चलायें, अवश्य लाभ होगा।

भोजनः—शरीर के अन्तर रक्तश्रोत को ठीक रखने के लिए कैल्सियम तथा क्षार प्रधान खाद्य ग्रहण करें, जैसे गाजर का रस, आंवले का रस सन्तरा तथा मुसम्मी का रस तथा दूध ही (रक्तश्रोत की शुद्धी के लिए मुख्य भोजन के रूप में लें।

आधा नीबू का रस पानी मिलाकर दिन में चार वार लें।

विशेषः—रोग की अवस्था में दांतों से कोई कड़ा काम अर्थात् कड़े फल या कड़ा भोजन न लें, जिससे दाँतों की जड़ें न हिलें और दर्द हो, जैसे जैसे रोग ठीक हो तथा ताकत आये, फल खाना प्रारम्भ करें। ऐसी अवस्था में रसाहार–फलाहार ही करना उत्तम है।

पायरिया

यह एक ऐसा रोग है जो जवानी में भी बुढ़ापा और बुढ़ापे में जवानी ला देता है। डाक्टरों के पास इसका एक ही इलाज है कि एक एक करके दांत उखाड़ते जाइये। बुढ़ापे में जवानी और जवानी में बुढ़ापा आ जायगा।

आजकल जहां भी देखो स्टेशन, गाड़ी बाजार में इस रोग की दवा बिकती दिखाई पड़ती है। यदि दवा से यह रोग जाता तो आज शायद जितने लोग इस रोग से पीड़ित हैं वह न होते।

पायरिया वास्तव में दाँतों का रोग नहीं है, वह आंतों का रोग है। आंतों का रोग भी दाँतों से होता है। इसलिये वह दांतों में प्रकट होता है। जब दांतों भोजन को पीसकर नहीं देते तो कब्ज हो जाता हैं और कब्ज से पायरिया तथा अनेक रोग उत्पन्न होते है समस्त, रोगों की ही जड़ कब्ज है। इसलिये पायरिया वालों को पूरे शरीर की सफाई करना आवश्यक है।

इसका मुख्य कारण गलत भोजन है। आजकल भोजन बनाने की प्रथा जो समाज में चल रही है वह स्वास्थ्य के लिये हानिकर है। सभी देशों की

सरकारें स्वास्थ्यरक्षा पर करोड़ों रुपया खर्च करती हैं, इस विज्ञान के युग में बहुत ज्ञान लोगों ने सीखा है, पर मेरा ऐसा विश्वास है कि भोजन के सम्बन्ध में जितनी बड़ी लापरवाही वरती जा रही है, शायद अन्य किसी विषय में न होगी। चावल, आटा, मैदा, सफेद चीनी तेल एवं बन्द डिब्बों में खाद्य आदि वस्तुयें मिलें तैयार करती हैं, उनके पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं, जिसके कारण इस रोग से आक्रांत लोगों की संख्या दिनोदिन बढ़ती जा रही है। यदि भोजन का सही तरीका लोगों को मालूम हो जाय और उसका अपने दैनिक जीवन में उपयोग करने लग जाये तो अवश्य निरोग रह सकते हैं।

लक्षण – प्रात: उठने पर मुंह खारा लगना, मुंह से बदबू आना, दाँतों में गरम ठंडा पानी लगना, पीली-पीली पपड़ी दाँतों में जमना, खून आना, पीव निकलना, शरीरिक शक्ति का अभाव, शरीर का ठीक से विकास न होना आदि पायरिया के लक्षण है।

उपचार क्रम एवं भोजन क्रम–

( ) प्रात:काल उठने के वाद, भोजन के वाद और सोने जाने के पहले १५–२० मिनट तक साफ मिट्टी (मिट्टी के पेड़) को मुंह में रखकर कुल्ला कर डालें।

(२) प्रात: ६ से ७ बजे तक खुली हवा में ३–४ मील तेजी के साथ टहलें। गहरी सांस लें। दांतों के व्यायाम एवं अन्य योगासन व्यायाम करें।

(३) ८ बजे गाजर का रस २५० ग्राम या आँवले का रस १०० ग्राम २० ग्राम शहद मिलाकर पियें। इसके अभाव में सन्तरा, मुसम्मी, पत्ता गोभी का रस ले सकते हैं।

(४) १२ बजे हाथ पिसे आटे की रोटी, उबली सब्जी साथ में कुछ फल खायें

(५) ६ बजे शाम को फल, सब्जी ही लें धारोष्ण गाय का दूध एक उबाल का ले सकते है।

(६) रात को सोने से पहले अथवा दिन में १–२ बार गले से कानों तक मिट्टी की पट्टी बाँधें।

(७) यदि कब्ज रहे या पेट भारी हो, सिर में दर्द हो तो डेढ़ किलो गुनगुने पानी का एनिमा प्रात: काल शौच होने के बाद या शाम को भोजन के

एक घंटे पहले लें।

(८) दिन में ३-४ बार आधा नीबू २५० ग्राम पानी में डालकर पियें।

(९) एक दो बार दिन में वाष्प (भाप) मुंह को खोल कर लें।

वाष्प लेने का तरीका—

एक लोटे में आधा पानी भरकर ढककर गरम करें, जब पानी खौलने लगे, तब लोटे के ऊपर चिलम रखकर जहाँ वाष्प लेना हो वह स्थान चिलम के ऊपर लगावें। भाप लेते समय बीच में ठंडे पानी से कुल्ला तथा सिर पर ठंडे नीपा से भीगी तौलिया अवश्य रक्खें।

सम्पूर्ण शरीर की सफाई

कभी-कभी रक्त के दूषित होने के कारण दांतों के या अन्य कोई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ऐसे अवसर पर पूरे शरीर की सफाई करना और रक्त को शुद्ध करना उचित है। बाहरी उपचार से विशेष लाभ न होता देखकर समझना चाहिये कि रक्त दूषित है इसलिये रक्तशोधन के लिए नीचे लिखे अनुसार उपचार करें

३ दिन का उपचार क्रम—

प्रातः काल उठने के बाद १५ मिनट मिट्टी को मुंह में रखकर कुल्ला करें

६ बजे गरम पानी ४० ग्राम १ नीबू डालकर शौच जाने के पहले पियें।

७ बजे शुद्ध हवा में ३—४ मील तेजी से टहलें।

९ बजे गरम तुलसी का काढ़ा २०० ग्राम, शहद १० ग्राम' दूध ५ग्राम,

दोपहर -१२बजे—रोटी १०० ग्राम , सब्जी १०० ग्राम, फल २०० ग्राम

दोपहर—३ बजे-गाजर २०० ग्राम, टमाटर २०० ग्राम, पता गोभी १०० ग्राम, आंवले का रस १०० ग्राम सलाद बनाकर खायें।

शाम ६ बजे—सब्जी २०० ग्राम, फल २०० ग्राम

रात को १५ मिनट मिट्टी को मुंह में रखकर कुल्ला करके सो जायें।

नोट—दस्त होने, कब्ज रहने पेट में भारीपन होने, तथा सिर में दर्द होने पर एनिमा ले लें।

२ दिन का उपवास क्रम

(१) दोपहर और शाम को केवल फलों का रस, या सब्जी का सूप

लिया जायगा। बाकी उपचार पूर्ववत् ही रहेंगे। रस एकबार में २०० ग्राम से अधिक न लें।

(२) ५ मिनट का कटिस्नान अथवा ३० मिनट की मिट्टी पट्ठी पेड़ू पर

(३) एनिमा नित्य प्रातः शौच होने के बाद या शाम को ४ बजे लेना चाहिये।

३ दिन का उपवास क्रम

(१) दिन में हर तीन घटे बाद २०० ग्राम पानी, में आधा नीबू डालकर पीते रहें।

(२) कटिस्नान १० मिनट, मिट्टी की पट्टी ३० मिनट पेड़ू पर, तथा गले में २ बार दिन में।

(३) एनिमा नित्य लिया जायेगा। बाकी उपचार पूर्ववत् ही चलेंगे।

नोट—उपवास के बाद, २ दिन रसाहार और ३ दिन का भोजन क्रम चलावें। इसके बाद धीरे-धीरे अन्न खाना शुरू करें। इस क्रम को कई बार दुहराया जा सकता है। उपवास ७ दिन तक बढ़ाया जा सकता है।

विशेष—उपवास और भोजन सम्बन्धी जानकारी के लिये लेखक की उपवास दर्शन, हम क्या खायें, भोजन द्वारा स्वास्थ्य नामक पुस्तकें पढ़े।

दांत निकलना तथा उनकी सुरक्षा

दांद हमारे शरीर के एक महत्वपूर्ण अंग है। जिस पेड़ की नींव मजबूत होती है, वह अन्त तक फलता फूलता है। अतएव दांत सुन्दर, मजबूत एवं निरोगी बने, इसके लिये दांत निकलने के कम-से कम बारह महीने पहले से अर्थात् सन्तान के गर्भ में होने के समय से ही सचेष्ट रहना जरूरी है। संतान के गर्भ में आने के बाद से ही माता के भोजन में चूना (कैल्सियम),फासफोरस और विटामिन डी का होंना आवश्यक है। इसके लिये माता को प्रतिदिन यथेष्ट दूध पीना चाहिये एवं प्रतिदिन स्नान के पहले आध घंटे काधूप स्नान लेना चाहिये।

दांत निकलना एक प्राकृतिक क्रिया है। स्वस्थ बच्चों को दांत निकलते समय कोई रोग नहीं होता। प्रारम्भ से ही बच्चे के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान

देना चाहिये। जिससे दांत निकलते समय कोई कष्ट न हो। इसके लिये बच्चे का पेट हमेशा साफ रहना चाहिये और प्रतिदिन यथेष्ट पानी पीने के लिये देना उचित है। उसके खाद्य पर भी ध्यान देना आवश्यक है। प्रायः छठे सातवें महीने में दांत निकलने लगते हैं। धीरे-धीरे उनके बीस दांत निकलते है. यह दूध के दांत कहे जाते हैं। यद्यपि यह दांत अस्थाई होते हैं। फिर भी उनकी विशेष रूप से रक्षा करना जरूरी है, क्योंकि उनके स्थान पर ही स्थाई दांत निकलते हैं। फलस्वरूप पहले से ही दांतों को सुन्दर ऐवं मजबूत बनाने के लिये निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

(१) बच्चे को दूध पिलाने के पहले एवं बाद में साफ गीले कपड़े को उंगली में लपेटकर बच्चे के मुंह के अन्दर भाग (जबड़ों) जीभ को पोंछकर साफ कर देना चाहिये। इससे दूध पीते समय मुह की गन्दगी अन्दर नहीं जाती एवं मसूढ़े मजबूत होते हैं और दांत निकलने में बड़ी सुविधा हो जाती है।

(२) प्रारम्भ में बालक स्वयं मुंह चलाता है, इससे उसके मुंह का व्यायाम होता है एवं दांत निकलने में बड़ी आसानी होती है। कुछ बच्चे तो अपने पैर का अगूठा चूसते हैं। वास्तव में ऐसा न करने देना चाहिये, इससे बड़ी हानि होती है। इसके लिये गले में कोई रबड़ की कड़ी चुसनी एक जोरे में बाँध कर मुंह में चबाने के लिये देना उपयुक्त है। चार पांच माह के बच्चे को उंगली में शहद लगाकर धीरे-धीरे मसूड़ों पर मलना चाहिये, मसूड़ों में ताकत आयेगी एवं दांत सरलता से निकलेंगे।

(३) बच्चे के मुंह को प्रातः एवं सायं अच्छी तरह साफ करना जरूरी है।

(४) जब बच्चा आठ दस महीने का हो जाय और चार पाँच दांत निकल आवें तो सेब, नासपाती, अमरूद एव अन्य कड़ी वस्तुयें खाने को देना चाहिए। ऐसा करने से दांतों की जड़ों में खून का आवागमन होता है और यह दांतों के लिए एक प्रकार के व्यायाम का काम करती हैं।

(५) बच्चे को मुंह से श्वांस न लेने की आदत डालनी चाहिए, मुंह से श्वांस लेने के कारण मुंह की श्लैष्मिक झिल्ली और जीभ का गीलापन कम हो जाता है, जिसके कारण विभिन्न दन्तरोग होते हैं।

(६) जब दांत पूर्ण रूपेण निकल आयें-तो दांत की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए । क्योंकि प्रारम्भ से सफाई न होने पर रोग जड़ में बैठ जाता है । इसके लिये मिट्टी के मंजन से दिन में तीनबार सफाई करनी चाहिए

(७) प्राय: बच्चे को प्रेमवश लोग मैंदा के बने तले पदार्थ खिलाते हैं जोकि बच्चे के लिए बहुत ही हानिकर है, चीनी एव चीनी से बनी वस्तुयें नहीं देना चाहिये ।

(८) जब बालक माँ का दूध छोड़ दे और बाहर का दूध पीने को दिया जाय तो दूध में चीनी मिलाना बहुत ही हानिकर है । दूध को मीठा करने के लिये गुड़ एवं शहद ही मिलाना स्वास्थ्यप्रद है ।

(९) बच्चों को गाय का दूध देना हितकर है । भैंस का दूध भारी होता है एवं उसको पचाने में समय लगता है । सही रूप से न पचने पर कई प्रकार के रोग हो जाते हैं । दूध पकाते समय पीपली अवश्य डालना चाहिये । इससे दूध का पाचन बहुत शीघ्र होता है ।

बहुत गर्म एवं नरम भोजन

बहुत गर्म भोजन—दांत एवं जीभ हमारे शरीर के बहुत ही कोमल अंग हैं । प्राय: लोग बहुत ही गरम दूध, चाय, काफी प्रयोग में लाते हैं और आजकल की सभ्यता में इसका चलन बहुत अधिक बढ़ा हुआ है और यही कारण है कि दांत असमय में हिलने लगते हैं एवं इसका प्रभाव सम्पूर्ण शरीर पर बहुत बुरा पड़ता है । इससे निम्न हानियाँ होती हैं ।

(१) जों वस्तु हम खाते या पीते हैं अधिक गरम होने के कारण उसका असली स्वाद नहीं मिलता, क्योंकि वह अधिक गरमहोने के कारण मुंह बदस्ति नहीं करता और बहुत शीघ्र ही पेट में चला जाता है ।

(२) जब हम स्वाद नहीं ले पाते , तब मुंह की लार द्वारा जो पाचक द्रव्य मिलना चाहिये, नहीं मिल पाता और तब पाचनयन्त्र खराब हो जाता है जिससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं ।

(३) कभी-कभी एकदम बहुत अधिक गरम खा लेने पर गरम वस्तु का प्रभाव कोमल जीभ पर पड़ता है, जिससे जीभ में रुखापन आ जाता है, इससे उसके स्वाद लेने की शक्ति समाप्त हो जातीहै । कभी-कभी इससे जीभ

में छाले भी पड़ जाते हैं।

(४) अधिक गरम वस्तु जिस रास्ते से अन्दर जाती है उस मार्ग की शक्ति क्षीण करती है।

(५) गरम वस्तु का प्रभाव सबसे प्रथम हमारे दाँतों की जडों पर पड़ता है। जिससे जड़े कमजोर पड़कर दाँतों को छोड़ देती हैं। फलस्वरूप दांत हिलने लगते हैं और कुछ समय में ही गिर जाते हैं या उखड़वाने पड़ते।

विशेष—गरम दूध, चाय एवं अन्य गरम पदार्थ का सेवन करके एकदम ठण्डे पानी से कुल्ला नहीं करना चाहिये, इससे दाँत हिलने लगते हैं।

अतः जो भोजन किया जाय वह न तो बहुत गरम और न बहुत ठण्डा लेना ही स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

माँ का दूध एवं गाय का धारोष्ण दूध जितना गरम होता है उतना ही शरीर के तापमान के बराबर गरम पदार्थ लेना चाहिये।

बहुत नरम भोजन—जिस वस्तु में जितनी कार्य शक्ति है, उतना ही कार्य उससे लेना चाहिये। यदि ऐसा न किया तो उस अंग की शक्ति क्षीण हो जाती है। दाँतों का मुख्य कार्य भोजन को महीन पीसकर पचाने योग्य बनाने का है। बहुत नरम चीजें (जैसे, मैदा की बनी वस्तुयें बिस्कुट, डबल रोटी आदि) न खायें। इससे दाँतों से जितना कार्य लेना चाहिये उतना नहीं ले पाते हैं, जिससे दाँतों की कार्य क्षमता घटने लगती हैं। उनके मसूड़े रक्त शून्य तथा कमजोर पड़ जाते हैं तथा दांत की जड़े शिथिल हो जाती हैं। यही कारण है कि दीर्घ अवधि तक कडी चीजें नहीं खा पाते। बीच बीच में कड़ा खाद्य चबाकर खाना ही दांतों का स्वाभाविक व्यायाम है।

नोट—जब दांतों में किसी प्रकार का रोग हो एवं दाँत हिलते हों या पायरिया हो, तो नरम फल एवं पेय पदार्थ ही लेना चाहिये और रोग ठीक हो जाने पर धीरे धीरे कड़े फल एवं जो भी भोजन लें वह खूब चवाकर करना चाहिये इससे दांत मजबूत बनेंगे। खास तौर से बच्चों को कड़े फल अवश्य खाने को देना चाहिये।

दाँत उखड़वाना

प्रायः आजकल यह रोग वहुत अधिक फैला हुआ है। जब कभी दांतों में दर्द होता है तो लोग डाक्टरों के पास जाते हैं और उनसे इन्जेक्शन और गोली लेने पर भी यदि दर्द नहीं जाता है तो किसी डेन्टिस्ट के पास जाकर उखड़वा डालते हैं और नये दांत नकली (पत्थर के) लगवा लेते हैं, और इसमें लोग अपने को गौरववान मानते हैं। पर दाँत उखड़वाने की अपेक्षा यदि दांत उखड़वाने की जरूरत क्यों पड़ी यदि इसकी खोज की जाय और किसी प्राकृतिक चिकित्सक से सलाह लेकर चिकित्सा की जाय तो शायद ही दांत उखड़वाने पड़े। किसी भी रोग से आराम पाने के लिए उसकी जड़ में जो खराबी है उसे निकलवाना चाहिए। ऐसा करने पर रोग हमेशा के लिए चला जायगा और आप दांत उखड़ाने से वच सकते हैं।

दांत उखड़वाने से हानि :—किसी भी कच्चे फल को तोड़ लेने पर क्या उसमें वह स्वाद मिलेगा जो पके फल में मिलेगा। उसी प्रकार जब तक दाँत जड़ से हिलने न लगें तव तक कभी भी नहीं उखड़वाना चाहिये। हमारे दाँत की जड़ों का सम्बन्ध आँखों की नशों से होता है। जव असमय में बिना दाँत के हिलने पर दांत उखड़वाये जाते हैं तो आँखों पर इसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे आंखों की रोशनी घट जाती है। कई लोगों को अन्धा भी होते देखा गया है। एक दाँत के उखड़वा लेने पर उसके अगल बगल के दाँतों की जड़े भी कमजोर पड़ जाती हैं, फलस्वरूप कुछ दिनों में धीरे-धीरे एक-एक करके सभी उखड़वाने पड़ते हैं।

अतः दाँत जब तक खूब हिलने न लगें, तव तक उखड़वाना महान मूर्खता है बल्कि दांतों को बनाये रखने का प्रयास करना चाहिये, क्योंकि प्रकृति द्वारा जो वस्तु हमें मिली है उसकी रक्षा हमें अवश्य करनी चाहिये।

दाँत उखड़वाना भी जरूरी है :—

जब किसी भी मकान की नींव कमजोर पड़ जाती है तो उसे विना

गिराये नया नहीं बनाया जा सकता। इसी प्रकार यदि हमारे दांत पहले से ही खोखले और क्षीण (शक्तिहीन) हो गये हों तो उन्हें नया नहीं बनाया जा सकता, पर इन कीलों का जवड़ों में कायम रहना अच्छा ही होता है। इस प्रकार के दाँतों की सुरक्षा करने में प्रकृति मनुष्य की अपेक्षा अधिक कौशल से काम लेती है। जो दाँत या दाढ़ हिलते न हों और बिना उखड़वाये काम चल सके तो नहीं उखड़वाना चाहिये।

प्रायः दांत व दाढ़ में कीड़ा लग जाने पर असह्य दर्द होता है और ऐसी अवस्था में उखड़वाना ही हितकर है, क्योंकि जिस दांत या दाढ़ में दर्द होता है उसके नीचे की जड़ों में दूषित पदार्थ (मवाद) जमा होता है एवं उसमें कीड़े पैदा हो जाते हैं और जब कीड़े अपना भोजन दाँतों की जड़ों से लेते हैं तब असह्य वेदना होती है। अतः ऐसी अवस्था में वह दांत व दाढ़ अवश्य उखड़वाना चाहिये, जिससे उसके सम्पर्क से अन्य दांत खराब न हों। दाँत उखड़वा लेने के बाद अन्य दांतों की सुरक्षा का ध्यान अवश्य रखना चाहिये ऐसी अवस्था में कुछ दिनों का उपवास करना जरूरी है इससे दांत के कीड़े मर जाते हैं एवं विजातीय पदार्थ जो जमा होता है, निकल जाता है और अन्य दाँतों पर उसका प्रभाव नहीं पड़ता।

जो दांतों की जगह खाली हो गई हो उनकी जगह पर नकली दाँत लगवाये जा सकते हैं, पर जहाँ तक हो सके प्रकृति द्वारा दिये गये दांतों की रक्षा करनी चाहिये।

ग्राम उद्योगी दैनिक उपयोगी वस्तुयें

१. आनन्द प्राकृतिक मधु

२. आनन्द प्राकृतिक चाय

३. आनन्द प्राकृतिक मंजन

४. आनन्द ब्राह्मी आंवला तेल

५. मुल्तानी मिट्टी

६. आनन्द आटा चक्की

७. खीरा गाजर से रस निकालने की चलनी

८. प्राकृतिक चिकित्सा में काम आने वाले सभी यन्त्र

९. विख्यात प्राकृतिक चिकित्सकों एवं सन्त विद्वानों द्वारा लिखित पुस्तकों की प्राप्ति के लिये सम्पर्क करें

ग्राम उद्योग भण्डार, नकटिया

बरेली (उ० प्र०)

विशेष जानकारी के लिये बृहद सूची पत्र मंगायें

यदि आप चाहते हैं ?

- आपका परिवार स्वस्थ–सुखी रहे ?
- घर बैठे प्राकृतिक चिकित्सा–आध्यात्मिक संदेश प्राप्त करने के लिये
- घर बैठे प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में सलाह लेने के लिये
- अपने नगर–गाँव में प्राकृतिक चिकित्सा शिविर कराने के लिये
- आध्यात्म-प्राकृतिक चिकित्सा, योग सन्त सम्मेलन कराने के लिये
- प्राकृतिक चिकित्सा एवं जीवनोपयोगी सन्त-विद्वानों द्वारा लिखित पुस्तकों की प्राप्ति के लिये

सम्पर्क करे—

ग्राम उद्योग भण्डार, नकटिया, बरेली

विशेष :—श्री १०८ स्वामी साधनानन्द जी महाराज से पत्र व्यवहार करने के लिये साथ में जवाबी लिफाफा जरूर भेजें।

समाप्त

आनन्द प्राकृति मन्जन

दांतों के समस्त रोगों से छुटकारा दिलाने में यह रामबाण सिद्ध हो चुका है। हाजारों व्यक्ति मंजन टूथपेस्ट, दातौन आदि छोड़ कर मिट्टी के मंजन का प्रयोग करते हैं। इस प्रकार के अनेक पत्र प्राप्त हुये हैं, जिन्हें दाँतों के रोगों पर सफलता मिली है।

अधिकांश लोगों को शायद विश्वास भी न हो कि केवल मिट्टी के मंजन से समस्त दाँतों के रोगों को दूर किया जा सकता है। परन्तु जिन लोगों ने एकबार भी मिट्टी के मंजन का प्रयोग करके देखा है वह जीवन भर मिट्टी से मंजत करने के भक्त बन गये हैं। इसमें आपका कोई नुकसान तो होता नहीं है, कोई पैसा भी नहीं खर्च होता है, एक महीने प्रयोग करके देखिये, आपको स्वयं आश्चर्य होगा कि मिट्टी का मंजन अन्य सभी मंजनों से कितना लाभकारी है। वर्तमान महंगाई के समय गरीबों के लिये यह अमर वरदान है। पैसा भी खर्च न हो और लाभ अधिक हो। यह मंजन टूथपेस्ट, बजारू मंजन की अपेक्षा कहीं अधिक गुणकारी एवं सस्ता है।

बनाने की बिधि—इस पुस्तक के पृष्ठ १८ पर पढ़ें।

विशेष—यदि मिट्टी अच्छी न मिले और परेशानी से बचना चाहें तो निम्न पते पर अग्रिम मूल्य भेजकर मंगा सकते हैं।

मूल्य—२) किलो, डाक खर्च ३) किलो डाकखाने द्वारा मंगाने पर लगता हैं, ५ किलो रेल पार्सल से मंगाने पर खर्च कम पड़ेगा।

ग्राम उद्योग भंडार, नकटिया, बरेली (उ०प्र०)

कवर पृष्ठ मुद्रित : सरस्वती प्रिन्टर्स, कानपुर ।